

## POLÉVKA HARIRA

- LIGHT VERZE BEZ MASA



Na tradiční marockou polévku budete potřebovat:

- 100 g celerová nať
- 200 g sekaných rajčat
- 50 g rajčatového protlaku
- 100 g cizrny
- 50 g červené čočky
- 1 větší cibule
- petrželová nať
- hrstka polévkových nudlí
- ½ čajové lžičce sušeného zázvoru
- 1 čajová lžičce soli
- 1 stroužek česneku
- ½ čajové lžičce kurkumy
- ½ čajové lžičce mletého římského kmínu
- mouka na zahuštění
- snítka čerstvého koriandru na dozdobení

Postup:

1. Cizrnu jsme použili z plechovky, čočku červenou, která se namáčet nemusí.
2. Nakrájíme najemno cibuli.
3. Nakrájíme celerovou nať na malé kostičky.
4. Nasekáme najemno petrželku.
5. Na olivovém oleji s máslem orestujeme cibuli.
6. Přidáme do hmce cizmu a čočku, nasekanou petrželku, celer, sekaná rajčata a všechno koření.

7. Vše dohromady vaříme dokud cizrna a čočka nezměknou (cca 35 minut).
8. Přidáme protlak, polévkové nudle a povaříme dalších deset minut.

## Placky čapáty z východní Afriky

Čapáty (někdy psáno i jako čapátí) jsou smažené nebo pečené placky pocházející z Indie, odkud je zná většina lidí.

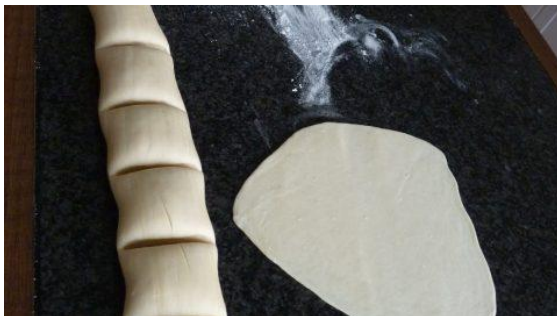
Přistěhovalci z indického subkontinentu, kterých je ve východní Africe mnoho, si recept na čapáty před staletími přivezli s sebou, a placky (v menu je najdete jako chapati, čte se čapáty) se časem staly v Tanzánii a dalších zemích východní Afriky téměř národním pokrmem, se kterým se setkáte všude.

### Ingredience

- cca 250 g hladké mouky
- 200 ml teplé vody
- větší špetka soli
- olej (ideálně slunečnicový)

### Postup

1. Do mísy dejte 200 g mouky a sůl, promíchejte a pomalu přidávejte vodu. Vařečkou míchejte, až se vytvoří těsto. Přidejte 1 lžici oleje a vmíchejte jej pečlivě do těsta.
2. Přidávejte postupně po trochách mouku a míchejte, dokud není těsto připravené k vyklopení. Nesmí se moc lepit, mělo by držet tvar.
3. Přeneste těsto na vál a pořádně jej rukama hněťte asi 7 min., udržujíc tvar bochánku nebo koule. Podsypávejte si trochou mouky, aby se těsto nelepilo. Výsledek by mělo být těsto ani lepkavé, ale ani příliš tuhé, naopak jemné a hladké.
4. Takovéto těsto dejte zpátky do vysypané mísy nebo jiné nádoby a přikryjte utěrkou nebo fólií. Nechejte půl hodiny odležet (odležené těsto byl mělo být hladoučké jako mramor).
5. Pak těsto znovu rozhněťte a rozdělte na 6-8 malých bochánků (viz foto), které si válečkem rozválejte na ne příliš tenké placky (cca 4 mm). Když se bude těsto lepit, opět podsypejte trochou mouky.



6. Osmahněte z obou stran na trošce oleje a odkládejte do nádoby, kterou přikryjete. Placky díky tomu víc zvláční. Pokud se vám placky při smažení budou nafukovat, nebojte se, je to dobré znamení ;-).

#### Poznámky

Pokud placky nesníte všechny, zabalte si je do sáčku, dejte do ledničky a druhý den si je (i v sáčku) ohřejte v mikrovlnce.

## TWABAA

Alžírské citronové sušenky s olivovým olejem

Co potřebujete

- 330 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 3 vejce
- 200 g cukru krystal
- 120 ml olivového oleje (půl hrnku)
- 1 lžíce citronové kůry
- 1 a půl lžičky vanilkového extraktu nebo semínka z jednoho vanilkového lusku

Nahoru

- 1 vejce
- cukr krystal



Jak na to

1. Vyšlehejte vejce s cukrem. Během šlehání postupně přilévejte olivový olej. Do mísy poté přidejte citronovou kůru, vanilku, hladkou mouku s práškem do pečiva a vařečkou vymíchejte v hladké lehce lepivé těsto.
2. Vyložte si plech pečicím papírem. Lžičkou naberte kousek těsta a vytvářejte na plechu hromádky těsta (těsto je poměrně lepivé, bude to chtít trochu trpělivosti). Výsledkem by měly být přibližně stejné kulaté placky na celém



plechu.

3. Vezměte si vařečku s kulatým držadlem a sklenici s vodou. Namočte držadlo do studené vody a do každého kousku vytvarujte do středu díru (raději větší než dole na fotce, sušenky se při pečení trochu rozpečou).
4. Sušenky potřete vejcem a lehce posypejte cukrem krystal. Pečte 15 minut na 180 °C.

To vše jsme ještě doplnili o mátový čaj, který je v Africe velmi oblíbený. Jako ukázkou tradičních afrických plodů jsme si prohlédli batáty a maniok.